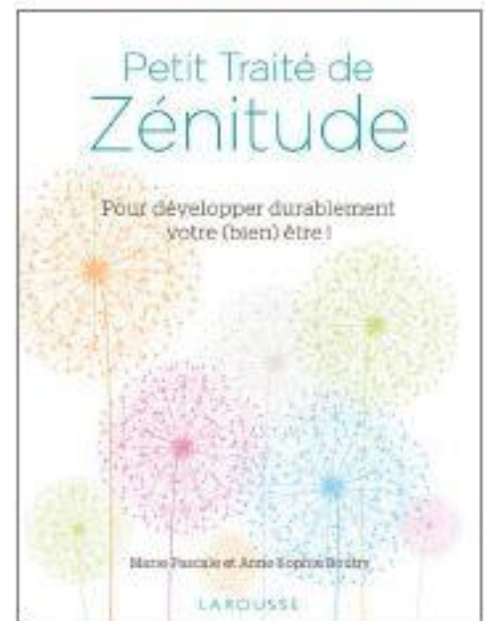


Collection **LAROUSSE ATTITUDE**

## Petit Traité de Zénitude

Pour développer durablement votre (bien) être !

Marie-Pascale et Anne-Sophie Boutry



Stress et fatigue du quotidien, difficultés à concilier vie professionnelle et vie privée ? Ce guide, original dans sa conception et son approche, vous accompagnera vers la zénitude à toute heure du jour, de la semaine, de l'année et à tout âge de la vie.

Cet ouvrage illustré alterne conseils, exercices concrets, exemples en situation et tests d'autoévaluation. Il fait la synthèse de préceptes simples et efficaces, et présente des principes d'hygiène de vie faciles à mettre en œuvre.

### Quatre chapitres pour faire de la zénitude un art de vivre

#### La zénitude au fil de la semaine

- du lundi au vendredi : la journée type pour un mieux-être !
- samedi et dimanche : un weekend de bien-être !

#### Zéniter toute l'année !

- Printemps : réveillez la zen altitude !
- Été : jouissez de la zen plénitude !
- Automne : choisissez la zen attitude pour la rentrée !
- Hiver : approfondissez la zen quiétude !

#### La sérénité pour la vie ? Si je veux !

- Pour des enfants bien « zen élevés » !
- L'adulte zen, un art de bien vivre !
- La personne âgée : un sens à ma vie

#### La zénitude dans tous ses états

- Vous empruntez un chemin de traverse et de croissance
- Identifier des chemins parallèles



Marie-Pascale et Anne-Sophie Boutry s'intéressent au « développement durable de l'être » depuis des années. Anne-Sophie est morphopsychologue, graphologue, graphothérapeute et sculpteur. Marie-Pascale, juriste et économiste de formation, haut fonctionnaire, est passionnée par des démarches humanistes d'épanouissement personnel.